

Opciones para su plato

Elija granos enteros

Almidón

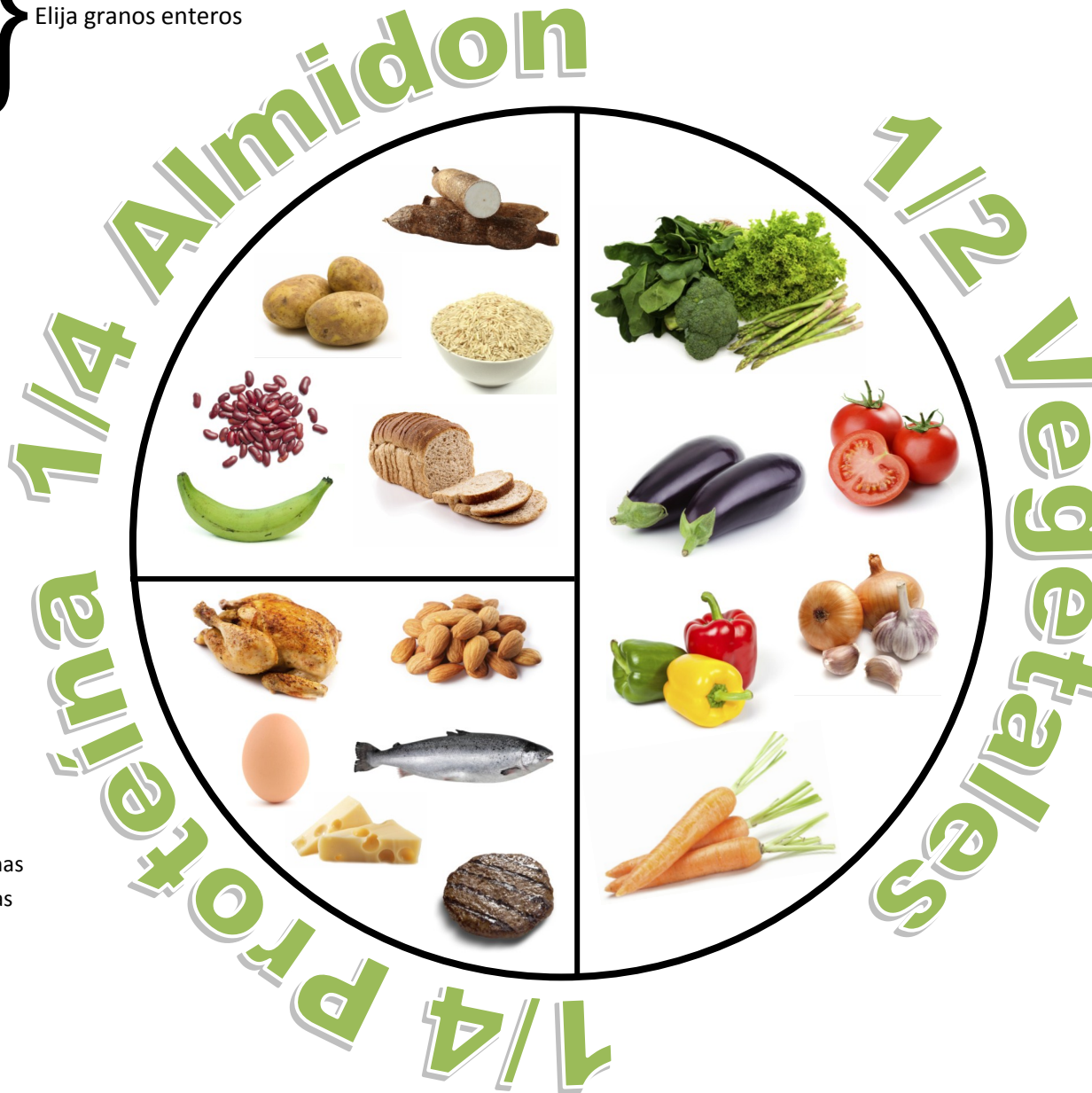
- Pan
- Cereal
- Pasta
- Galletas
- Arroz
- Papa
- Batata
- Ñame
- Yuca/mandioca
- Yautía
- Rulo
- Banano verde
- Plátano
- Maíz
- Arvejas

Frijoles *tambien es una buena fuente de proteína

Proteínas

- Pollo
- Pavo
- Carne de res
- Cerdo
- Pescado
- Huevos
- Nueces/semillas
- Soya
- Lácteos

Elija proteínas magras



Vegetales sin almidón

- Espárrago
- Remolacha
- Brócoli
- Col de bruselas
- Col
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Chayote
- Col silvestre
- Pepino
- Berenjena
- Judías verdes
- Col rizada
- Lechuga
- Hongos
- Molondrones/kimbobo
- Cebolla
- Pimiento
- Rábano
- Espinaca
- Calabacín
- Tomate
- Zucchini

Elija una variedad de vegetales, proteínas y almidones para preparar una comida saludable y balanceada. Elija frutas frescas como acompañamiento, refrigerio o postre. Para obtener más información, comuníquese con su dietista certificado o con su proveedor medico.